

6. 015 Hovädzí plátok bratislavský 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	3,00	3,00	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
smotana	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
cibuľa	0,40	0,34	0,50	0,42	0,50	0,42	0,60	0,51
mrkva	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
hrášok sterilizovaný b. n.	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
uhorky sterilizované b. n.	0,20	0,18	0,30	0,27	0,40	0,36	0,50	0,45
rajčiakový pretlak	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	114		130		146		172	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		50	
hmotnosť šťavy v g	80		90		100		120	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, na okrajoch narežeme a osolíme. Mäso prudko opečieme po oboch stranách na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame, speníme na zvyšnom oleji, pridáme opečené mäso, zalejeme horúcou vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou, opražíme, zalejeme mliekom, pridáme rajčiakový pretlak a varíme asi 30 minút. Pred dovarením pridáme do omáčky smotanu, omáčku precedíme na plátky mäsa. Očistenú mrkvu, zeler pokrájame na rezance, uvaríme a spolu s hráškom a nakrájanými uhorkami na rezance pridáme do omáčky. Dochutíme soľou a ešte 20 minút varíme.

Prílohy: zemiaky, cestovina, knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
									A	B ₁	B ₂	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	487	117	13,1 ₉	4,6	1,8	5,3	0,5	49,3	1,5	0,09 ₀	0,1	0,1	3,1	0,2
B	619	148	15,2 ₇	6,8	3,1	6,1	0,6	51,7	1,7	0,09 ₆	0,1	0,2	3,9	0,2
C	761	183	17,5 ₀	9,0	4,3	7,3	0,7	60,2	1,9	0,11 ₄	0,1	0,2	4,2	0,2
D	912	219	19,8 ₁	11,3	5,5	8,9	0,9	69,8	2,2	0,13 ₇	0,1	0,2	5,1	0,3